

EFEKTIFITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATAN SELF ESTEEM PADA SISWA KELAS XI SMK MUHAMMADIYAH 2

Ledi Kusraharjo

Guru Muhamadiyah 2 Genteng Banyuwangi

ledikusraharjo5028@gmail.com

ARTICLE HISTORY

Received : 08-06-2019

Revised : 18-08-2019

Accepted : 28-11-2019

KEYWORDS

*bimbingan dan konseling ;
konseling kelompok ;
self esteem ;*

ABSTRACT

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bahwa layanan konseling kelompok dapat meningkatkan self esteem siswa. Masalah dalam penelitian ini adalah self esteem siswa yang rendah. Penelitian ini menggunakan metode pre-eksperimental dengan one-group pretest-posttest design. Subjek penelitian sebanyak 7 siswa yang memiliki self esteem rendah. Teknik pengumpulan data menggunakan skala self esteem. Hasil analisis data dengan uji Wilcoxon, dari hasil pretest dan posttest self esteem siswa menunjukkan bahwa z hitung = -2,371 < z tabel = 1,645, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulannya adalah layanan konseling kelompok dapat meningkatkan self esteem siswa pada siswa kelas XI SMK Muhammadiyah 2 tahun ajaran 2018/2019.

This is an open access article under the CC-BY-SA license.



PENDAHULUAN

Sebagai peralihan dari masa anak menuju masa dewasa, remaja merupakan masa yang penuh dengan kesulitan dan gejala, baik bagi remaja sendiri maupun bagi orang tuanya sering kali karena ketidaktahuan dari orang tua mengenai keadaan masa remaja tersebut ternyata dapat menimbulkan bentrokan dan kesalahpahaman antar remaja dan orang tua yakni dalam keluarga atau remaja dengan lingkungannya. Hal tersebut diatas tentunya tidak membantu remaja untuk melewati masa ini dengan wajar, sehingga berakibat terjadinya berbagai macam gangguan tingkah laku seperti penyalahgunaan zat atau kenakalan remaja atau gangguan mental lainnya.

Orang tua seringkali dibuat bingung atau tidak berdaya dalam menghadapi perkembangan anak remajanya dan ini menambah parahnya gangguan yang diderita oleh anak remajanya. Untuk menghindari hal tersebut dan mampu menentukan sikap yang wajar dalam menghadapi anak remaja, kita sekalian diharapkan memahami perkembangan remajanya beserta ciri-ciri khas yang terdapat pada masa perkembangan tersebut.. dengan ini diharapkan bahwa kita (yang telah dewasa) agar memahami atas perubahan-perubahan yang terjadi pada diri anak dan remaja pada saat ia memasuki masa remajanya. Begitu pula dengan memahami dan membina anak/remaja agar menjadi individu yang sehat dalam segi kejiwaan serta mencegah bentuk kenakalan remaja perlu memahami proses tumbuh kembangnya dari anak sampai dewasa.

Perkembangan Remaja dapat dilihat dari perkembangan fisik, perkembangan kognitif, perkembangan identitas diri (self identity), perkembangan emosi, perkembangan kepribadian, dan perkembangan kesadaran

beragama (Syamsu dan Sugandhi,2011:80). Erikson menyatakan tugas perkembangan yang penting pada masa remaja adalah mencari identitas diri. Erikson mendefinisikan identitas sebagai konsep diri, penentuan tujuan, nilai, dan keyakinan yang dipegang teguh oleh seseorang. tugas utama remaja adalah memecahkan krisis identitas, untuk dapat menjadi orang dewasa yang memahami dirinya secara utuh, dan memahami perannya di masyarakat. Identitas diri yang dapat diartikan sebagai konsep diri sangat erat hubungannya dengan self esteem atau keberhargaan diri. Menurut Baron & Byrne (Widyastuti, 2014: 23) “Harga diri adalah komponen evaluatif dari konsep diri dalam rentang dimensi positif-negatif.”

Self esteem merupakan kebutuhan dasar setiap individu. Berdasarkan hirarki kebutuhan Abraham Maslow, kebutuhan akan penghargaan (esteem needs) mendapatkan tempat ke 4, yang artinya jika kebutuhan ini tidak dipenuhi maka kebutuhan dibawahnya (aktualisasi diri) pun tidak akan terpenuhi. Kebutuhan ini mencakup penghormatan diri, kepercayaan diri, kemampuan, dan pengetahuan yang orang lain hargai tinggi. Kebutuhan akan penghargaan ini dibagi kedalam dua tingkatan yaitu reputasi dan harga diri (Maslow dalam Freist & Feist, 2011:88). Reputasi adalah persepsi akan gengsi, pengakuan, atau ketenaran yang dimiliki seseorang, dilihat dari sudut pandang orang lain. Sementara harga diri (self esteem) adalah perasaan pribadi seseorang bahwa dirinya bernilai atau bermanfaat dan percaya diri (Feist & Feist,2011:90).

Harga diri didasari oleh lebih dari sekedar reputasi maupun gengsi. Harga diri menggambarkan sebuah keinginan untuk memperoleh kekuatan, pencapaian atau keberhasilan, kecukupan, penguasaan dan kemampuan, kepercayaan diri dihadapan dunia, serta kemandirian dan kebebasan. Self esteem sangatlah diperlukan bagi setiap individu dalam kehidupan. Self esteem merupakan salah satu aspek yang menentukan keberhasilan seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Bagaimana individu berinteraksi dengan lingkungannya dan bagaimana individu melakukan penyesuaian sosial akan dipengaruhi oleh bagaimana individu tersebut menilai keberhargaan dirinya. Individu yang menilai tinggi keberhargaan dirinya merasa puas atas kemampuan diri dan merasa menerima penghargaan positif dari lingkungan. Hal ini akan menumbuhkan perasaan aman dalam diri individu sehingga ia mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya. Self esteem seorang individu juga akan mempengaruhi bagaimana individu menampilkan potensi yang dimilikinya, sehingga self esteem pun memiliki peran besar dalam pencapaian prestasi. Remaja memerlukan self esteem yang baik agar mencapai keberhasilan dalam aspek akademis, hubungan sosial serta kesehatan mental.

Menurut Bos, Murriss, Mulkens, dan Schaalma (2006:40) “self esteem merupakan konstruk penting yang berkorelasi dengan prestasi akademik, hubungan sosial, serta masalah psikopatologi pada anak remaja.” Sehingga dapat disimpulkan bahwa individu dengan self esteem rendah menunjukkan keberhasilan yang rendah di sekolah, memiliki hubungan sosial yang rendah, serta memiliki masalah mental seperti kecemasan hingga depresi. Siswa remaja yang memiliki self esteem tinggi berbeda dengan siswa remaja yang memiliki self esteem rendah.

Clemes dan Bean (Freist & Feist,2011:46), menyatakan bahwa “Karakteristik anak yang memiliki self esteem (harga diri) yang tinggi adalah, bangga dengan hasil kerjanya, bertindak mandiri, mudah menerima tanggung jawab, mengatasi prestasi dengan baik , menanggapi tantangan baru dengan antusiasme, merasa sanggup mempengaruhi orang lain, dan menunjukkan jangkauan perasaan dan emosi yang luas.” Sementara, siswa remaja yang memiliki self esteem rendah menurut Clemes dan Bean (Freist&Feist,2011:46): “Karakteristik anak dengan self esteem (harga diri) yang rendah diantaranya, menghindari situasi yang dapat mencetuskan kecemasan, merendahkan bakat dirinya, merasa tak ada seorangpun yang menghargainya, menyalahkan orang lain atas

kelemahannya sendiri, mudah dipengaruhi oleh orang lain, dan bersikap defensif dan mudah frustrasi, merasa tidak berdaya, menunjukkan jangkauan perasaan dan emosi yang sempit. "Siswa yang mempunyai penghargaan diri yang rendah akan pasif dan memendam bakat yang ia punya. Mereka akan beranggapan bahwa dirinya bukan apa-apa dan tidak mampu meraih prestasi. Anak yang mempunyai self esteem rendah juga akan mengisolasi diri dan tidak lagi fokus pada tugasnya sebagai pelajar. Pada akhirnya prestasi akademiknya akan rendah, dan pergaulan dengan teman sebaya akan renggang.

Berdasarkan wawancara dengan guru BK dan observasi awal yang peneliti lakukan di SMK Gajah Mada pada penelitian pendahuluan, masalah yang ditemukan adalah terdapat beberapa siswa yang mengalami self esteem rendah.

Masalah yang muncul yakni: (1) terdapat siswa yang bertingkah laku kasar sehingga di jauhi oleh teman-temannya, (2) kurang bertanggung jawab sebagai pelajar, hal ini ditampilkan dengan tingkah laku siswa yang tidak mengerjakan tugas, terlambat datang ke sekolah, dan kurang memperhatikan tugas dan tanggung jawabnya sebagai pelajar, (3) siswa yang tidak berani maju mengerjakan soal dipapan tulis padahal jawabannya benar, (4) bermasalah dengan satu atau sekelompok teman, (5) siswa yang terlihat sangat pendiam dikelas maupun diluar kelas, (6) menarik diri dari temannya, (7) tidak percaya diri, siswa juga tidak saling menghargai dan mengeluarkan emosi negatif yang merugikan dirinya sendiri, (8) siswa berdandan dan mengikuti tingkah laku orang lain karena minder dengan tampilan fisik sendiri.

Permasalahan-permasalahan di atas merupakan potret dari siswa yang mempunyai self esteem rendah. Permasalahan tersebut dapat mengganggu perkembangan siswa pada masa remajanya sehingga harus mendapatkan penanganan yang menyeluruh. Penanganan dapat dilakukan oleh berbagai pihak yang berasal dari lingkungan anak, baik keluarga, sekolah, maupun masyarakat. Sekolah merupakan tempat dimana anak menimba ilmu dan mengenyam pendidikan.

Menurut Undang-undang Republik Indonesia nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional dalam bab 1 diutarakan bahwa : "Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara". Pendidikan yang dimaksudkan di atas adalah pendidikan formal yang ditempuh dalam jenjang pendidikan, atau dapat dikatakan sekolah. Untuk mewujudkan tujuan pendidikan seperti yang dicantumkan di atas merupakan tugas dari semua komponen sekolah, termasuk guru bimbingan konseling.

Guru BK bertugas untuk memberikan layanan bimbingan dan konseling dalam bidang pribadi, sosial, belajar, karir, kehidupan berkarya, dan kehidupan beragama. Layanan bimbingan dan konseling ini memiliki peranan yang penting dalam pengembangan diri siswa, khususnya self esteem atau harga diri siswa yang termasuk dalam bidang pribadi sosial. Layanan BK berfungsi untuk memfasilitasi berkembangnya karakteristik pribadi siswa secara optimal. "menurut Prayino (2004:ii) jenis layanan BK meliputi: layanan orientasi, layanan informasi, layanan penempatan dan penyaluran, layanan penguasaan konten, layanan konseling perseorangan, layanan bimbingan kelompok, layanan konseling kelompok, layanan konsultasi, layanan mediasi".

Layanan konseling kelompok merupakan salah satu dari layanan BK yang dianggap tepat untuk menangani masalah yang disebabkan karena rendahnya self esteem siswa. "Menurut Harrison (Kurnanto,2013:7) Konseling kelompok adalah konseling yang terdiri dari 4-8 konseli yang bertemu dengan 1-2 konselor. Dalam prosesnya,

konseling kelompok dapat membicarakan beberapa masalah seperti kemampuan dalam membangun hubungan dan komunikasi, pengembangan harga diri, dan ketrampilan-ketrampilan dalam menghadapi masalah”.

Adapun tujuan konseling kelompok menurut Prayitno adalah untuk mengembangkan kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan berkomunikasi, berperilaku agar dapat berkembang secara optimal dan baik. Konseling kelompok mempunyai dua fungsi, yaitu fungsi layanan kuratif, yaitu layanan layanan yang diarahkan untuk mengatasi persoalan yang dialami individu, serta fungsi layanan preventif yaitu layanan konseling yang diarahkan mencegah terjadinya persoalan pada diri individu (Kurnanto,2013:9).

Berdasarkan hirarki kebutuhan Abraham Maslow, kebutuhan akan penghargaan (esteem needs) mendapatkan tempat ke 4, yang artinya jika kebutuhan ini tidak dipenuhi maka kebutuhan dibawahnya (aktualisasi diri) pun tidak akan terpenuhi. Kebutuhan ini mencakup penghormatan diri, kepercayaan diri, kemampuan, dan pengetahuan yang orang lain hargai tinggi.

Konseling Kelompok

A.A. Adhiputra (2015:24) mengemukakan bahwa “konseling kelompok merupakan suatu sistem layanan bantuan yang amat baik untuk membantu pengembangan kemampuan pribadi, pencegahan dan menangani konflik-konflik antar pribadi atau pemecahan masalah”.

Fokus perhatian dan bantuan konselor diarahkan pada keunikan individual bukan kepada kelompok. Dilengkapi oleh pendapat Gazda (dalam Suranata, 2012:) bahwa konseling kelompok adalah suatu proses antara pribadi yang dinamis, yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang disadari. Proses itu mengandung ciri-ciri terapeutik seperti pengungkapan pikiran dan perasaan secara leluasa, orientasi pada kenyataan, keterbukaan diri mengenai seluruh perasaan mendalam yang dialami, saling percaya, saling perhatian, saling pengertian dan saling mendukung.

Dalam pelaksanaan konseling kelompok, para peserta secara langsung terlibat dan menjalani dinamika kelompok selain memperoleh pengembangan diri secara umum juga dapat diperoleh hal-hal positif berkenaan dengan muatan tertentu yang sengaja dirancang dan dirangsang terjadinya oleh pemimpin kelompok (Prayitno, 1995: 67). Dengan konseling kelompok, siswa akan berusaha secara bersama-sama untuk mencapai tujuan bersama yaitu terpecahnya masalah yang dialami.

Para konseli dapat memanfaatkan suasana komunikasi antarpribadi dalam kelompok untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan terhadap nilai-nilai kehidupan dan segala tujuan hidup, serta untuk belajar dan/atau menghilangkan suatu sikap dan perilaku tertentu. Sejalan dengan pendapat tersebut, Aryatmi Siswohardjono (1980), mengemukakan dalam konseling kelompok pemecahan masalah dilaksanakan dalam situasi kelompok. Anggota kelompok bisaanya meliputi orang yang mempunyai masalah yang bersamaan atau memperoleh manfaat dari partisipasinya dalam konseling kelompok. Intensitas dan sifat interaksi dalam proses konseling sesuai dengan: (1) tipe konseling, (2) tujuan, (3) pribadi konselor anggota.

Ohlsen, Horne, and Lawe (dalam Astuti, 2012) mendeskripsikan pentingnya konseling kelompok dalam sejumlah kekuatan yang disajikan dalam banyak situasi konseling kelompok. Setiap konseli memiliki perasaan ingin diterima dalam kelompok, mengetahui apa yang diharapkan, merasa memiliki, dan perasaan aman. Saat kekuatan ini tidak ada, konseli cenderung melakukan tindakan buruk seperti permusuhan, mundur, atau bersikap apatis.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dijelaskan definisi konseling kelompok sebagai suatu upaya bantuan dari konselor kepada sejumlah konseli dalam suasana kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang bersifat penyembuhan, pencegahan, dan pengembangan, dan diarahkan pada pemberian kemudahan dalam mencapai perkembangan yang optimal.

Self Esteem dalam Bimbingan Pribadi

Sosial

Penelitian ini membahas self esteem siswa yang menyangkut pada bidang bimbingan pribadi dan bidang bimbingan sosial. Menurut Giyono (2015:62) Layanan bimbingan bidang pribadi yaitu suatu layanan khusus menangani berbagai masalah pribadi. Sedangkan bimbingan bidang sosial yaitu layanan bimbingan yang berkenaan dengan hubungan sosial individu atau peserta didik.

Adapun materi layanan konseling kelompok dalam bidang bimbingan pribadi meliputi kegiatan penyelenggaraan konseling kelompok yang membahasM mengentaskan masalah pribadi peserta didik menurut Giyono (2015:65) , yaitu berkenaan dengan: (a) Kebiasaan dan sikap dalam beriman, bertaqwa terhadap tuhan Y.M.E. (b) Pengenalan dan penerimaan perubahan, pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikis yang terjadi pada diri sendiri. (c) Pengenalan tentang kemampuan bakat dan minat diri sendiri serta penyaluran dan pengembangannya (d) Pengenalan tentang kemampuan diri sendiri dan upaya penanggulangannya (e) Kemampuan mengambil keputusan dan pengarahan diri sendiri (f) Perencanaan dan penyelenggaraan hidup sehat.

Adapun materi layanan konseling kelompok dalam bidang bimbingan sosial meliputi kegiatan penyelenggaraan konseling kelompok yang membahas aspek-aspek perkembangan sosial peserta didik menurut Giyono (2015:68), berkenaan dengan: (a) Kemampuan berkomunikasi, menerima dan menyampaikan pendapat secara logis, efektif, dan produktif, (b) Kemampuan bertindak laku dan berhubungan sosial (di rumah, sekolah, masyarakat) dengan menjunjung tinggi tata krama, norma, dan nilai-nilai agama, istiadat dan kebiasaan yang berlaku, (c) Hubungan dengan teman sebaya, (d) Pemahaman dan pelaksanaan disiplin dan peraturan sekolah, (e) Pengenalan dan pengalaman pola hidup yang sederhana yang sehat dan bergotong royong Materi-materi di atas merupakan masalah yang ada dalam cakupan bidang pribadi sosial. Materi-materi tersebut harus dapat diselenggarakan oleh guru BK, dalam rangka pemberian layanan guna membantu siswa untuk mencapai kehidupan efektif sehari-hari, sehingga terciptalah sumber daya manusia yang berkualitas.

Self Esteem (Harga Diri)

Menurut Santrock (2007) self esteem merupakan dimensi evaluatif global yang menyeluruh dari diri. Matthew Mckay and Patrick Fanning (2000:1) menyatakan bahwa harga diri (self esteem) merupakan “pembahasan penting dalam psikologi, karena terkait dengan aspek emosional yang merupakan salah satu dimensi manusia”. Sedangkan menurut Branden (1994:27) “self esteem terdiri dari dua komponen yakni self efficacy dan self respect”. Senada dengan pandangan ini, menurut Robert S. Feldman (1989:12) self esteem “adalah penerimaan diri seseorang akan dirinya sendiri atau tingkatan penilaian orang tentang harga diri”. Selanjutnya, Coopersmith (Burns,1979:120) Persaingan harga diri mengacu pada evaluasi yang dibuat individu itu dan biasanya menjaga yang berkenaan dengan dirinya sendiri, hal ini mengekspresikan suatu sikap setuju atau tidak setuju dan menunjukkan tingkat dimana individu itu meyakini dirinya sendiri sebagai mampu, penting, berhasil dan berharga. Kemudian Pendapat Coopersmith di dukung oleh Rosenberg (Burn, 1993:120), yang berpendapat bahwa “self esteem adalah

suatu bentuk evaluasi dari sikap yang didasarkan pada perasaan keberhargaan diri individu, yang bisa berupa perasaan-perasaan positif atau negatif.”

Berdasarkan beberapa pendapat menurut para ahli, maka dapat disimpulkan bahwa harga diri (self esteem) adalah penilaian seseorang secara subjektif terhadap dirinya sendiri, sebagai evaluasi diri baik berupa penilaian negative maupun penilaian positif yang akhirnya menghasilkan perasaan keberhargaan diri, percaya diri, kebergunaan diri dalam menjalani kehidupan.

Self esteem memiliki karakteristik yang dapat dikategorikan menjadi 2, yakni karakteristik self esteem tinggi dan karakteristik self esteem rendah. Clemes dan Bean (Freist Jess & Feist.Gregory J,2011:46), menyebutkan karakteristik self esteem tinggi, antara lain yaitu: (1) Bangga dengan hasil kerjanya, (2) Bertindak mandiri, (3) Mudah menerima tanggung jawab, (4) Mengatasi prestasi dengan baik, (5) Menanggapi tantangan baru dengan antusiasme, (6) Merasa sanggup mempengaruhi orang lain, (7) Menunjukkan jangkauan perasaan dan emosi yang luas.

Berdasarkan ciri individu yang memiliki self esteem tinggi, individu tersebut akan lebih menghargai dirinya sendiri dan dapat mengenali keterbatasannya sehingga ingin mengalami perubahan yang lebih baik. Sedangkan, self esteem rendah menurut Clemes dan Bean (Freist Jess&Feist.Gregory J,2011:46) adalah: (1) Menghindari situasi yang dapat mencetuskan kecemasan, (2) Merendahkan bakat dirinya, (3) Merasa tak ada seorangpun yang menghargainya, (4) Menyalahkan orang lain atas kelemahannya sendiri, (5) Mudah dipengaruhi oleh orang lain, (6) Bersikap defensif dan mudah frustrasi, (7) Merasa tidak berdaya, (8) Menunjukkan jangkauan perasaan dan emosi yang sempit.

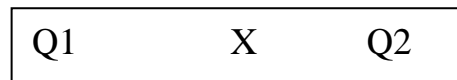
Berdasarkan karakteristik yang telah dikemukakan diatas bahwa individu yang memiliki self esteem yang rendah akan menimbulkan dampak yang negative terhadap keberlangsungan hidupnya.

Aspek-Aspek Self esteem Coopersmith (Burn, 1993:122) menyebutkan empat aspek dalam self esteem individu, yaitu: (a) Power (kekuasaan), Power merupakan kemampuan untuk mempengaruhi dan mengendalikan orang lain. Kesuksesan dalam area power diukur dengan kemampuan individu dalam mempengaruhi arah tindakan dengan mengendalikan perilakunya sendiri dan orang lain. Power diungkap dengan pengakuan rasa hormat yang diterima individu dari orang lain serta bobot yang diberikan bagi pendapat-pendapat dan hak-haknya serta dukungan dari lingkungan sekitar. (b) Significance (keberartian), Significance merupakan penerimaan, perhatian, dan kasih sayang dari orang lain. Penerimaan ditandai dengan adanya kehangatan, tanggapan, minat serta rasa suka terhadap individu sebagaimana individu itu sebenarnya serta popularitas, (c) Virtue (kebajikan), Virtue merupakan ketaatan terhadap aturan-aturan moral dan etika, oleh karena itu, kesuksesan dalam area virtue ditandai dengan ketaatan terhadap prinsip-prinsip moral, etika dan agama. Perasaan harga diri seringkali diwarnai dengan kebajikan, ketulusan dan pemenuhan spiritual, (d) Competence (kompetensi), Competence dimaksudkan sebagai keberhasilan dalam mencapai prestasi sesuai tuntutan, baik tujuan atau cita-cita, baik secara pribadi maupun yang berasal dari lingkungan sosial. Kesuksesan dalam area competence ditandai dengan tingginya tingkat performa, sesuai dengan tingkat kesulitan tugas dan tingkat usia. Perasaan menyenangkan akan kemampuan (efficacy-nya) menjadi dasar motivasi intrinsik dalam meraih prestasi lebih tinggi serta kompetensi yang lebih baik.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa self esteem mempunyai 4 aspek yaitu, power (kekuasaan), Significance (keberartian), Virtue (kebajikan), dan Competence (kompetensi).

METODE PENELITIAN

Subjek penelitian adalah sumber data untuk menjawab masalah. Subjek penelitian ini disesuaikan dengan keberadaan masalah dan jenis data yang ingin dikumpulkan. Subjek penelitian diperoleh melalui purposive sampling. Metode yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah peneliti pre eksperimental designs yaitu desain yang belum merupakan eksperimen sungguh-sungguh karena masih terdapat variable luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variable dependen. Desain penelitian yang digunakan yaitu One group pretest-posttest design. Dalam rancangan ini digunakan satu kelompok subjek. Pertama-tama dilakukan pengukuran, lalu dikenakan perlakuan untuk jangka waktu tertentu, kemudian dilakukan pengukuran untuk kedua kalinya. Rancangan ini dapat digambarkan sebagai berikut: Pretest Treatment Posttest



Gambar 3.1. One Group Pretest-Posttest Design (Sugiyono, 2012)

Keterangan :

- O1 : Pengukuran awal berupa penyebaran skala self esteem yang diberikan kepada anggota kelompok sebelum diberi perlakuan.
- X : Perlakuan (treatment). Pelaksanaan layanan konseling kelompok terhadap siswa kelas XI SMA N 2 Menggala.
- O2 : Pengukuran akhir berupa penyebaran skala self esteem untuk mengukur tingkat harga diri pada siswa sesudah diberi perlakuan, dalam pengukuran akhir akan didapatkan data hasil dari pemberian perlakuan dimana self esteem siswa di sekolah, menjadi meningkat atau tidak meningkat sama sekali.

Prosedur Penelitian

Sebelum pelaksanaan layanan konseling kelompok, peneliti menjaring subjek yang memiliki self esteem rendah dengan cara menyebarkan skala self esteem yang digunakan sekaligus sebagai pretest dan melakukan wawancara kepada guru BK untuk memperoleh data yang lebih lengkap. Didapatkan 7 orang siswa yang memiliki self esteem rendah. Selanjutnya peneliti memberikan perlakuan berupa konseling kelompok kepada 7 subjek yang memiliki self esteem rendah sebanyak 7 kali pertemuan. Setelah diberikan perlakuan, peneliti melakukan posttest dengan menyebarkan skala self esteem dengan instrument yang sama pada saat melakukan pretest.

Posttest ini dilakukan untuk mengetahui peningkatan self esteem yang terjadi.

Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini adalah siswa kelas XI di SMK Muhammadiyah 2 yang memiliki self esteem rendah. Subjek didapatkan berdasarkan hasil skala self esteem dengan skor yang rendah. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 7 siswa.

Variabel dan Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel Penelitian

(a) Variabel bebas (independent variabel), Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu layanan konseling kelompok, (b). Variabel terikat (dependent variabel), Variabel terikat dalam penelitian ini adalah self esteem .

Definisi Operasional

Harga diri (self esteem) adalah penilaian yang dibuat oleh individu berdasarkan perasaan keberhargaan dirinya, yang ditunjukkan dengan aspek, 1) Power (kekuasaan), 2) Significance (keberartian), 3).Virtue (kebajikan), dan 4) Competence (kemampuan). Konseling kelompok adalah proses konseling yang dilakukan dalam situasi kelompok, dimana konselor berinteraksi dengan konseli dalam bentuk kelompok yang dinamis untuk memfasilitasi masalah yang dihadapinya secara bersamasama.

Adapun tahap-tahap pelaksanaan konseling kelompok, yaitu: tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, tahap pengakhiran.

Teknik Pengumpulan Data

Skala Self Esteem

Skala self esteem merupakan teknik yang digunakan untuk menjaring subjek penelitian yang dilaksanakan secara tertulis yang diisi oleh responden atau subjek penelitian. Skala self esteem ini digunakan untuk memperoleh data hasil pretest dan posttest siswa. Dalam penelitian ini subjek diberikan empat pilihan jawaban skala yaitu: Sangat sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS).

Uji Persyaratan Instrumen

Uji Validitas

Validitas yang digunakan adalah validitas isi (content validity). Azwar (2014:132) berpendapat bahwa untuk menguji validitas isi dapat digunakan pendapat para ahli (judgment experts). Untuk menguji validitas isi setelah instrument disesuaikan tentang aspek aspek yang akan diukur dengan berlandaskan teori tertentu, dapat digunakan pendapat dari ahli (judgments experts).

Reliabilitas Instrumen

Penelitian ini menggunakan skala self esteem. Pada penelitian ini untuk mengukur reliabilitas dilakukan dengan menggunakan rumus koefisien alpha dengan bantuan Statistical Product and Service Solution (SPSS) 16. Untuk reabilitas kuisioner percaya diri yang diujicobakan diperoleh nilai Alpha Cronbach adalah 0,952 dengan jumlah soal 40 butir kuisioner diperoleh jumlah kuisioner yang valid yaitu 35 dan yang tidak valid sebanyak 5 item. Dengan jumlah responden sebanyak 110 orang (N=110), Nilai Alpha Cronbach= 0,952 terletak diantara 0,800 hingga 1,00 sehingga tingkat reabilitasnya adalah sangat tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa instrumen dalam penelitian ini dapat digunakan dalam penelitian.

Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan kegiatan yang dilakukan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Dengan analisis data maka akan dapat membuktikan hipotesis penelitian (Sugiono, 2012: 244). Penelitian ini menggunakan teknik analisis data dengan uji Wilcoxon. Alasan peneliti menggunakan uji Wilcoxon karena subjek penelitian kurang dari 25, dan berdistribusi tidak normal (Sudjana, 2005:450).

Penelitian ini akan menguji pretest dan posttest antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dengan demikian peneliti dapat melihat perbedaan pretest dan posttest melalui uji Wilcoxon ini. Dalam pelaksanaan uji Wilcoxon untuk menganalisis kedua data yang berpasangan tersebut, dilakukan dengan menggunakan analisis uji melalui program SPSS (Statistical Package for Social Science)16. Berdasarkan tabel uji Wilcoxon di dapat harga z hitung = -2,371 kemudian z hitung dibandingkan dengan z tabel 0,05 = 1,645, karena z hitung = -2,371 < z table = 1,645 maka H_a diterima dan H_o ditolak.

HASIL DAN DISKUSI

Saat dilakukan uji hipotesis menggunakan uji Wilcoxon, hasil perhitungan uji Wilcoxon diperoleh harga zhitung = -2,371. Harga ini selanjutnya dibandingkan dengan ztabel = 1,645. Ketentuan pengujian bila zhitung < ztabel maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Ternyata zhitung = -2,371 < ztabel = 1,645 maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

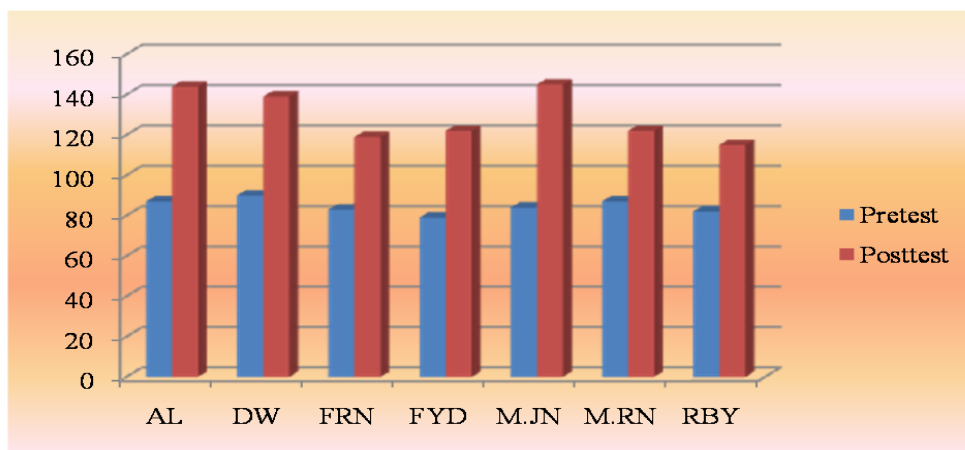
Hasil perbandingan menunjukkan terdapat perbedaan self esteem siswa sebelum dilaksanakannya layanan konseling kelompok dan setelah diberikan layanan konseling kelompok skor lebih tinggi. Ini berarti layanan konseling kelompok dapat digunakan untuk meningkatkan self esteem siswa kelas XI di SMK Muhammadiyah 2.

Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan uji wilcoxon diperoleh angka probabilitas pada kelompok eksperimen = 0,005 < 0,05 maka H_{01} ditolak dan H_{a1} diterima. Sedangkan pada kelompok kontrol angka probabilitas = 0,273 > 0,05 maka H_{02} diterima dan H_{a2} ditolak. Hal ini berarti terdapat peningkatan self esteem yang signifikan pada kelompok eksperimen setelah diberikan layanan konseling kelompok dan tidak terdapat peningkatan self esteem yang signifikan pada kelompok kontrol tanpa diberikan layanan konseling kelompok. Oleh karena itu, self esteem siswa kelas XI di SMK Muhammadiyah 2 dapat ditingkatkan dengan menggunakan layanan konseling kelompok". Dalam penelitian ini, peneliti memberikan pendekatan layanan konseling kelompok dalam meningkatkan self esteem.

Masalah self esteem pada anggota kelompok adalah, Masalah AL yaitu merasa takut untuk mengerjakan soal di depan kelas padahal jawaban yang ia kerjakan benar. Masalah DW yaitu Ia merasa kurang adanya penerimaan akan dirinya di lingkungan sekolah. Masalah Fr yaitu Ia merasa bahwa dirinya diremehkan oleh orang lain. Masalah Fy yaitu Ia tidak

mepercayai kemampuan yang ia miliki. Masalah MR dan MJ yaitu merasa malu karena berbicara menggunakan logat yang kental. Dan masalah Ro yaitu Ia tidak menyukai tampilan fisik dirinya dan hal tersebut membuatnya minder dalam

bergaul dengan orang yang mempunyai penampilan menarik. Masalah-masalah yang dialami oleh ketujuh subjek penelitian adalah masalah yang berkaitan dengan self esteem. Setelah dilakukan konseling kelompok selama tujuh kali pertemuan terjadi peningkatan self esteem.



Grafik rata-rata skor pretest dan posttest

Berdasarkan grafik rata-rata skor pretest dan posttest nampak jelas bahwa terdapat peningkatan skor secara signifikan pada siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok dari sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan konseling kelompok. Dalam kegiatan konseling kelompok, terlihat subjek mengalami peningkatan dari pertemuan pertama hingga pertemuan kedelapan. Hal ini dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dapat digunakan untuk meningkatkan self esteem siswa.

Peningkatan self esteem terjadi karena layanan konseling kelompok memiliki dinamika kelompok. Dinamika kelompok dimanfaatkan untuk mencapai tujuan konseling kelompok, yaitu meningkatkan kemampuan self esteem. Dinamika kelompok mengarahkan anggota kelompok untuk melakukan hubungan interpersonal satu sama lain. Jalinan hubungan interpersonal tersebut merupakan wahana bagi para anggota untuk berbagi pengetahuan, pengalaman, dan bahkan perasaan satu sama lain sehingga memungkinkan terjadinya proses belajar di dalam kelompok yang kohesif/kebersamaan. Dalam dinamika kelompok akan terjadi proses tanya jawab, mengeluarkan pendapat, saling menghargai, diskusi, maju ke depan untuk melatih keberanian, adanya timbal balik antara pemimpin dan anggota kelompok, sehingga dinamika kelompok tersebut dapat memberikan dampak positif yaitu dapat meningkatkan kemampuan self esteem.

Setelah melaksanakan konseling kelompok, anggota kelompok lebih menyadari pentingnya self esteem yang mereka miliki dalam mengembangkan hubungan sosial siswa baik di sekolah. Oleh karena itu self esteem sangat mempengaruhi sikap siswa untuk menghargai diri sendiri berdasarkan penilaian terhadap dirinya. Self Esteem merupakan penilaian dirinya secara menyeluruh baik positif atau negatif yang akan mempengaruhi tingkah lakunya. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Coopersmith (Burns,1979:120) "Persaan harga diri mengacu pada evaluasi yang dibuat individu itu dan biasanya menjaga yang berkenaan dengan dirinya sendiri, hal ini mengekspresikan suatu sikap setuju atau tidak setuju dan menunjukan tingkat dimana individu itu meyakini dirinya sendiri sebagai mampu, penting, berhasil dan berharga."

Konseling kelompok dapat digunakan sebagai salah satu bentuk layanan untuk mengatasi masalah self esteem. Melalui konseling kelompok diharapkan siswa dapat meningkatkan self esteem yang dimilikinya dan memecahkan masalah tersebut secara bersama-sama.

Pembahasan

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, dan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini telah diterima, selanjutnya akan dibahas lebih jauh mengenai penyebab diterimanya hipotesis tersebut. Dalam penelitian ini, peneliti memberikan pendekatan layanan konseling kelompok dalam peningkatan self esteem.

Masalah self esteem pada anggota kelompok adalah, masalah Al yaitu merasa takut untuk mengerjakan soal di depan kelas padahal jawaban yang ia kerjakan benar. Masalah DW yaitu Ia merasa kurang adanya penerimaan akan dirinya di lingkungan sekolah. Masalah Fr yaitu Ia merasa bahwa dirinya diremehkan oleh orang lain. Masalah Fy yaitu Ia tidak mepercayai kemampuan yang ia miliki. Masalah MR dan MJ yaitu merasa malu karena berbicara menggunakan logat yang kental. Dan masalah Ro yaitu Ia tidak menyukai tampilan fisik dirinya dan hal

tersebut membuatnya minder dalam bergaul dengan orang yang mempunyai penampilan menarik. Masalah-masalah yang dialami oleh ketujuh subjek penelitian adalah masalah yang berkaitan dengan self esteem. Setelah dilakukan konseling kelompok selama tujuh kali pertemuan terjadi peningkatan self esteem.

Berdasarkan grafik rata-rata skor pretest dan posttest nampak jelas bahwa terdapat peningkatan skor secara signifikan pada siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok dari sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan konseling kelompok. Dalam kegiatan konseling kelompok, terlihat subjek mengalami peningkatan dari pertemuan pertama hingga pertemuan kedelapan. Hal ini dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dapat digunakan untuk meningkatkan self esteem siswa. Peningkatan self esteem terjadi karena layanan konseling kelompok memiliki dinamika kelompok.

Dinamika kelompok dimanfaatkan untuk mencapai tujuan konseling kelompok, yaitu meningkatkan kemampuan self esteem. Dinamika kelompok mengarahkan anggota kelompok untuk melakukan hubungan interpersonal satu sama lain. Jalanan hubungan interpersonal tersebut merupakan wahana bagi para anggota untuk berbagi pengetahuan, pengalaman, dan bahkan perasaan satu sama lain sehingga memungkinkan terjadinya proses belajar di dalam kelompok yang kohesif/kebersamaan. Dalam dinamika kelompok akan terjadi proses tanya jawab, mengeluarkan pendapat, saling menghargai, diskusi, maju ke depan untuk melatih keberanian, adanya timbal balik antara pemimpin dan anggota kelompok, sehingga dinamika kelompok tersebut dapat memberikan dampak positif yaitu dapat meningkatkan kemampuan self esteem. Setelah melaksanakan konseling kelompok, anggota kelompok lebih menyadari pentingnya self esteem yang mereka miliki dalam mengembangkan hubungan sosial siswa baik di sekolah. Oleh karena itu self esteem sangat mempengaruhi sikap siswa untuk menghargai diri sendiri berdasarkan penilaian terhadap dirinya.

Self Esteem merupakan penilaian dirinya secara menyeluruh baik positif atau negatif yang akan mempengaruhi tingkah lakunya. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Coopersmith (Burns,1979:120) perasaan harga diri mengacu pada evaluasi yang dibuat individu itu dan biasanya menjaga yang berkenaan dengan dirinya sendiri, hal ini mengekspresikan suatu sikap setuju atau tidak setuju dan menunjukkan tingkat dimana individu itu meyakini dirinya sendiri sebagai mampu, penting, berhasil dan berharga.” Konseling kelompok dapat digunakan sebagai salah satu bentuk layanan untuk mengatasi masalah self esteem. Melalui konseling kelompok diharapkan siswa dapat meningkatkan self esteem yang dimilikinya dan memecahkan masalah tersebut secara bersama-sama.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat diambil kesimpulan bahwa secara statistic Layanan konseling kelompok dapat meningkatkan kemampuan self esteem pada siswa kelas XI SMK Muhammadiyah 2 tahun ajaran 2018/2019. Hal ini terbukti dari hasil analisis data dengan menggunakan uji Wilcoxon, $Z_{hitung} = 2,371 < Z_{tabel} = 1,645$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Membahas dan mengambil kesimpulan dari penelitian ini, maka dengan ini penulis mengajukan saran sebagai berikut: 1) Kepada siswa SMK Muhammadiyah 2 hendaknya mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan self esteem, 2) Kepada guru bimbingan dan konseling hendaknya mengadakan

kegiatan layanan konseling kelompok secara rutin untuk meningkatkan self esteem siswa yang rendah pada khususnya, dan untuk memecahkan berbagai permasalahan lain pada umumnya, 3) Bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian tentang penggunaan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan self esteem hendaknya dapat menggunakan subjek berbeda dan meneliti variabel lain dengan mengontrol variabel yang sudah diteliti sebelumnya.

DAFTAR PUSTAKA

Azwar, Saifudin. 2014. Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2. Yogyakarta:

Pustaka Pelajar.

Burns Alih Bahasa Eddy. 1979. Konse Diri (teori, pengukuran, perkembangan dan perilaku). Jakarta: Arcan.

Evita, T.O.A. 2014. Peningkatan Self Esteem Siswa Kelas XI Menggunakan Layanan Konseling Kelompok. Universitas Lampung.

Freist, Jess & Feist. Gregory J. 2011. Teori Kepribadian Theories of Personality. Jakarta: Salemba Humanika.

Giyono.2015. Bimbingan Konseling. Yogyakarta: Media Akademi.

Kurnanto, M. Edi. 2013. Konseling Kelompok. Bandung: Alfabeta.

Prayitno. 2004. Layanan Bimbingan Kelompok Konseling Kelompok. Padang: Universitas Negeri Padang.

Sugiyono. 2012. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Syamsu, Yusuf L.N. dan Sugandi, N.MM. 2011. Perkembangan Peserta Didik. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Widiyastuti, Yeni. 2014. Psikologi Sosial. Yogyakarta. Graha Ilmu.